AOK-KochWerkstatt: Ofengemüse mit Zitronen-Kräuter-Quark

Zutaten für 4 Personen	
600 g	**kleine Kartoffeln (z.B. „Drillinge“)**
3 Stangen	**Lauch**
3	**Möhren**
3	**rote Zwiebeln**
1	**rote Paprikaschote**
1	**gelbe Paprikaschote**
1	**Zucchini**
2 – 3 Zweige	**frischer Thymian**
2 – 3 Zweige	**frischer Rosmarin**
3 EL	**Olivenöl**
200 g	**Kirschtomaten**
	gemahlener schwarzer Pfeffer
	Jodsalz mit Fluorid
Für den Zitronen-Kräuter-Quark	
500 g	**Speisequark (Magerstufe)**
3 EL	**Milch (1,5 %)**
1 EL	**Olivenöl**
2 EL	**Zitronensaft**

Zubereitung
Für das Ofengemüse den Backofen auf 200 Grad vorheizen (Umluft: 180 Grad). Die Kartoffeln waschen, abbürsten und halbieren. Lauch waschen, putzen, in Ringe schneiden. Möhren schälen, putzen, der Länge nach halbieren und anschließend vierteln. Möhrenviertel dann in ca. 4 cm lange Stücke schneiden. Rote Zwiebeln abziehen und in dicke Streifen schneiden. Paprikaschoten halbieren, entkernen, waschen, in mundgerechte Stücke schneiden. Zucchini waschen, putzen, längs halbieren und anschließend in Scheiben schneiden.
Das geschnittene Gemüse in einer Schüssel gut mit dem Olivenöl vermischen, Kräuterzweige unterheben und alles gleichmäßig auf einem mit Backpapier belegten tiefen Backblech verteilen. Mit Pfeffer und etwas Jodsalz würzen. Im Ofen 35 – 40 Minuten backen. Kirschtomaten waschen und 10 Minuten vor Ende der Backzeit unter das Gemüse heben, fertig backen.

In der Zwischenzeit Quark mit der Milch, Olivenöl, Zitronensaft und den gehackten Kräutern verrühren und mit Pfeffer und ein wenig Jodsalz abschmecken. Zum fertigen Ofengemüse servieren.

30 – 40 Minuten bei 180 Grad Umluft im Backofen garen

Guten Appetit!

2222022_KS